

Icare wil er zijn voor u en uw naasten

'Zolang mogelijk thuis blijven wonen' lijkt tegenwoordig dé toverspreuk in de zorg. En juist voor mensen met dementie kan die vertrouwde omgeving inderdaad een goede basis zijn voor hun dagelijks leven – mét de nodige hulp, voor hen en voor hun naasten. Icare biedt die hulp, met gespecialiseerde psychogeriatrische (PG)-teams van verplegenden en verzorgenden. En met een zorgcoördinator die – de naam zegt het al – de benodigde hulp en zorg regelt en de diensten van alle betrokken hulpverleners op elkaar afstemt. Maar de zorgcoördinatoren doen meer. Twee van hen vertellen met liefde over hun werk:



Fenny Slik (52) en Eline van de Bunte (28) zijn zorgcoördinator bij Icare. Zij zijn beide als wijkverpleegkundige gespecialiseerd in zorg voor ouderen met dementie. Daarnaast hebben zij een extra opleiding tot zorgcoördinator gevolgd. 'Mensen worden door hun huisarts of door de geheugenpoli in Harderwijk naar ons doorverwezen. Dat kan al vroeg zijn, nog voor de diagnose of net daarna. Dat is goed, wij maken graag al vroeg kennis met degene bij wie dementie wordt vermoed of is vastgesteld. En met de partner van deze persoon. Want het is belangrijk dat we een goede band met hen opbouwen. Dan kunnen wij onze begeleiding vanaf het begin afstemmen op de situatie en tijds inspel op veranderingen. Dat werkt zoveel beter dan erbij geroepen worden als "het niet meer gaat".'

Omgaan met veranderingen

En veranderingen krijgen de dementerende en zijn of haar naasten volop te verwerken. Dan helpt het enorm wanneer je een vaste contactpersoon hebt bij wie je met al je vragen terecht kunt. Iemand die de persoon met (beginnende) dementie én de partner zodanig vertrouwen dat zij allebei ook hun ongerustheid, angst en schaamte met hem of haar durven te delen. 'De dementerende kan het gevoel krijgen de grip op

het leven en het contact met de naasten te verliezen. Dat maakt je bang, of verdrietig, of boos en kan tot uiting komen in gedrag dat de partner, of de kinderen, niet van je gewend zijn. Zij moeten leren dat te begrijpen en daarmee om te gaan. Wij geven daarover voorlichting en advies, bijvoorbeeld over de verschillende fases van de ziekte. Inzicht daarin kan je helpen te bepalen hoe je met je naaste kunt communiceren. Video home training (zie verderop) kan daarbij een

goede aanvulling zijn. We streven er zo naar de dementerende en het netwerk rondom hem of haar te versterken.'

Netwerk

'Als er een basis van vertrouwen is, kunnen we ook beter inventariseren waaraan mensen behoefte hebben. Tegelijk gaan we na hoe hun netwerk eruit ziet. Welke mensen uit de kring rond de dementerende en zijn of haar partner kunnen we vragen te helpen die behoeften te vervullen? Dat valt niet altijd mee. Mensen willen niemand tot last zijn. En het is ook nogal wat om naar buiten te treden met je dementie. En soms hebben mensen ook nauwelijks een netwerk, ze hebben wel kinderen maar die wonen ver weg, of ze hebben geen contact meer met hen. Bovendien blijkt dat mensen zich vaak stilletjes terugtrekken uit vrienden- of vriendinnenkringen, als hun dementie begint op te spelen. Anderzijds valt het ons op dat mensen die bij een kerk horen, vaak een groot netwerk hebben. Ook voor de mantelzorgers is dat netwerk zo belangrijk. Die mensen kunnen hem of haar immers af en toe afllossen. Door de zorg zo te verdelen, hopen we te voorkomen dat de mantelzorgers overbelast raakt. Bij veel klanten schakelen we het Steunpunt Mantelzorg in. En de dementerende partner kan één of meer dagdelen naar de dagbesteding gaan. Dat is wel weer een stap, maar in de praktijk blijkt het voor beide bijna altijd positief uit te pakken.'

Volvoeding

Fenny en Eline vinden het bijzonder om zo lang mogelijk bij het proces betrokken te zijn. Van het eerste 'niet-

pluis-gevoel' tot aan overlijden of opname in een verpleeghuis. 'Als het niet meer verantwoord is dat mensen thuis wonen, doordat ze een gevaar voor zichzelf worden of de zorg een te grote belasting wordt voor de mantelzorgers, moet je besluiten tot opname, in het belang van iedereen.'

'Als je van iemand die volledig in de wereld stond de psychische gesteldheid zo achteruit ziet gaan, kan dat ontluisterend zijn,' zegt Fenny. 'Als het dan lukt diegene en zijn naasten goed te begeleiden, dan geeft dat wel voldoening.' Eline kijkt ook naar de toekomst. 'Er komt steeds minder geld beschikbaar voor de zorg, terwijl door de vergrijzing steeds meer mensen deze zorg nodig hebben. Hoe kunnen we hun die blijven geven? Met nog meer vrijwilligers? Het is belangrijk dat wij als mensen uit de praktijk meepraten als het beleid wordt bepaald, omdat wij kunnen aangeven waar de zorg de meeste waarde toevoegt en hoe je kan ontzorgen.'

Goed om te weten

Voor psychogeriatrische thuiszorg is een indicatie nodig van het CIZ. De zorgcoördinator helpt bij de aanvraag daarvan. Zorgcoördinatie zelf is kosteloos.

Video home training

Het is voor mensen met dementie én voor zijn of haar naasten niet altijd even makkelijk om te gaan met alle veranderingen die de ziekte met zich meebrengt. De dementerende kan uit onmacht soms emotioneel reageren en de partner en andere naasten vinden het soms moeilijk hun communicatie op de ander af te stemmen. Een aantal video home trainers van Icare heeft een speciale opleiding gevolgd om juist deze mensen te helpen het contact weer te verbeteren.

Zij doen dat door de mensen thuis in alledaagse situaties te filmen: bij lichamelijke verzorging, aankleden of eten. Triny Reesink, video home trainer bij Icare, vertelt: 'Wij analyseren de beelden en bespreken ze een week later

met de mantelzorgers. We leggen de nadruk op wat goed gaat, ook om mensen weer zelfvertrouwen te geven. De voorbeelden van geslaagd contact nemen we als uitgangspunt voor onze adviezen om momenten van moeizaam contact soepeler te laten verlopen. We vertellen de mensen ook welke manier van contact maken past bij de verschillende fases van de dementie. Als het contact prettiger verloopt, kun je je energie aan het verzorgen besteden, in plaats van aan het oplossen van misverstanden.' Triny en haar collega's raden mensen vooral aan af te stemmen op de dementerende. 'Haak in op initiatieven van de dementerende. Neem niet alles uit handen, maar vraag: "Lukt het? Zal ik je helpen?"' Let ook op hoe iemand beweegt, kijkt, doet. Als iemand een beetje hulpeloos en besluiteloos bij de magnetron staat, terwijl jij dacht dat hij of zij wel wist hoe die werkte, kun je dat ook vragen. Overleg, benoem wat je doet, houd het eenvoudig, geef eenvoudige opdrachten, doe dingen samen. In de laatste fase wordt vooral lichamelijk contact en bejegening belangrijk. Houd iemands hand vast, streek zachtjes over de wang en let op de toon van je stem.' De trainers kunnen na een paar weken nog eens komen filmen. De zorgcoördinator houdt de vinger aan de pols en schakelt hen in wanneer dat nodig is. 'Verbetering komt in kleine stapjes,' zegt Triny. 'Mensen moeten het zelf eigen maken. Maar het effect is vaak positief, voor iedereen. Ook al vraagt het soms veel tact en geduld van de mantelzorgers. Terwijl zij ook een rouwproces doormaken, want hun dierbare wordt niet meer beter. Wij erkennen ook die gevoelens.' Mensen hoeven overigens niet bang te zijn voor hun privacy. Alleen de trainer en zichzelf krijgen de beelden te zien. Ze krijgen per keer een dvd, met daarbij een verslagje met adviezen. Voor leden van de Icare Ledenvereniging is VHT kosteloos.

Meer weten?

Neem contact op met onze PG-teams in Flevoland:
Lelystad: (0522) 27 96 01
Dronten: (0522) 27 96 02
Swifterbant/Biddinghuizen: (0522) 27 70 97
Zeewolde: (0522) 27 97 94

Mantelzorgers en Icare

'Mijn moeder is weduwe en dementerend. Mijn broer en ik zijn haar mantelzorgers. Het was voor ons misschien nog wel iets lastiger om de stap naar de huisarts te maken. Het is toch makkelijker om voor een of andere wisselwase samen met je partner naar de huisarts te gaan, en dan en passant de vergeetachtigheid aan te snijden, dan om je moeder mee te krijgen.'

Het contact met haar zorgcoördinator vraagt ook wat meer organisatie, ook al doordat wij ieder in een andere stad wonen. Maar we zijn er blij mee. Ook de halfjaarlijkse bespreking van het zorgplan is fijn, al kan het ook confronterend zijn te lezen wat er weer minder geworden is.



Humor is zo belangrijk. We scrabbelden veel en dat doen we nog. Vaak vraagt ze of een bepaald woord kan. En dat vraagt ze nog eens, en nog eens. En dan zegt ze: "Of heb ik dat al gevraagd?" "Ja," zeg ik dan ijskoud, "al drie keer." Dan schateren we het uit. Ik denk dat het inderdaad belangrijk is om de mantelzorgers in hun kracht te houden. Ik kan soms erg aan mezelf twijfelen als het slechter gaat met mama. Of als mensen het niet zien. Ik ben pas recent in haar omgeving gaan zeggen "Mijn moeder is dementerend." "Nou, dat valt toch wel mee?" zeggen ze dan. Ze wordt opgehaald om naar de kerk te gaan – de mensen uit de kerk zorgen supergoed voor haar – en dan vaart ze geheel op haar routine: "Dag, en hoe is het met de kinderen?" Die mensen merken niets aan haar. Laatst heb ik zitten genieten. Van een meisje dat bij mijn moeder de intake kwam doen voor hulp bij de dagelijkse persoonlijke verzorging. Mijn moeder liet haar trouwfoto aan haar zien. Het meisje vond dat leuk en liet dat merken. Echte aandacht in de zorg is zo belangrijk, daarmee win je het vertrouwen van mensen. Al merk ik ook dat een zorgcoördinator soms in een spagaat komt. De onze moet ook wel eens streng zijn: "U zegt wel dat u elke dag kookt, maar dat is niet zo." Dat was nodig, maar stond haaks op dat vertrouwen winnen. Dat kan bedreigend zijn. Dan zeg ik maar tegen haar: "Zie het als steun, mama."

Thuishetchniek

Niet alleen mensen zijn belangrijk rond iemand met dementie, ook techniek kan behulpzaam zijn. Icare leent sinds kort 'Handy help-koffers' uit. Dat zijn koffers met acht verschillende technische hulpmiddelen die de mantelzorgers kunnen ondersteunen in zijn of haar zorg voor de dementerende. Zo zit er een bedmat in die signaleert wanneer iemand uit bed gaat. Niet direct, want als iemand naar de wc gaat en binnen een kwartier terug is, is er niets aan de hand. Maar als die tijd voorbij is en de persoon is nog niet terug, dan gaat er een seintje naar de mantelzorgers of iemand anders uit het netwerk. Een ander voorbeeld is een sensor die bij de voordeur kan worden geplaatst, zodat er gewaarschuwd wordt als iemand de deur uit loopt.

Adviseur thuishetchniek bij Icare, Fred te Riet, legt uit: 'Het is geen vervanging van zorg, het is een aanvulling, vaak in acute situaties. Onlangs was er een echtpaar, de man werd verzorgd door zijn vrouw, maar zij brak iets en was niet meer zo mobiel. Toen kon de zorgcoördinator de koffer uit de auto pakken en heel eenvoudig zo'n voordeursensor ophangen.' 'Het gedrag van mensen met dementie kan onvoorspelbaar zijn. De techniek helpt de mantelzorgers door te waarschuwen als er iets onverwachts gebeurt. In huis is iemand veilig. Zodra iemand uit bed of uit huis gaat, wordt dat opgemerkt. We houden het met opzet heel simpel, de apparaten maken zelf verbinding met het mobiele telefoonnetwerk en kunnen zelfstandig meldingen doorgeven. Als hun batterij bijna leeg is melden ze dat. Daar hoeven mensen zelf niet op te let-

ten. Iemand uit het PG-team vervangt hem dan.' De zorgcoördinator bepaalt met de mantelzorgers naar welke persoon uit het netwerk van de dementerende de melding moet gaan. Zo'n melding gaat ook altijd via de zorgcentrale van Icare, zodat die informatie ook beschikbaar is voor de zorgcoördinator. Als je kunt 'zien' dat iemand 's nachts wel zestien keer uit bed gaat, verklaart dat waarom hij of zij overdag zo moe en onrustig is. Dankzij een pilot mag de Handy help-koffer 30 keer gratis worden ingezet. Vaak is met twee weken wel duidelijk hoe de acute situatie opgelost gaat worden. Als iemand, met ondersteuning van mantelzorgers én een technisch hulpmiddel uit de koffer, nog thuis kan blijven, dan moeten mensen dat zelf aanschaffen. De zorgcoördinator kan daarbij weer helpen en adviseren.

Alzheimer café Zeewolde

Hét trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, kinderen, familie en vrienden en alle andere belangstellenden. U kunt er in een gemoedelijke sfeer ervaringen en informatie uitwisselen.

Het thema van het eerstvolgende café is 'Levensboek, wat kan ik ermee?' Komt u ook? U bent welkom in De Sfinx (Flevoweg 69, Zeewolde), op donderdag 20 juni a.s., vanaf 19.30 uur. Het programma start om 20.00 uur. De toegang is gratis, aanmelden niet nodig.



Icare zoekt collega's!

Icare is altijd op zoek naar nieuwe collega's. Heb jij een opleiding tot Verzorgende IG afgerond en ben je op zoek naar uitdagend werk? Icare is op zoek naar medewerkers voor de flexpool in de gemeenten Dronten, Lelystad en Zeewolde (uren in overleg).

Meer weten of direct solliciteren?
Neem contact op met Foke Smeets, f.smeets@icare.nl.

